Índice

Abóbora com Molho de Feijão Roxo **57**
Aipo-rábano, Batatas e Aspargos ao Molho Remoulade **55**
Anéis de Abacaxi Assados com Canela **65**
Avestruz & Cozido de Cogumelos Frescos **35**
Caçarola de Coelho com Legumes **33**
Ceviche de Vieiras com Ervas **17**
Cuscuz de Legumes Grelhados **51**
Escalope de Filé Marinado na Cerveja Preta **31**
Espaguete com Molho de Ervas **59**
Espaguete com Salmão Defumado & Aspargos **47**
Figo com Mel **69**
Filé Mignon ao Curry Verde **39**
Filé Mignon ao Molho de Pimenta Verde **37**
Filé de Pargo Grelhado com Salada de Folhas **43**
Frango Grelhado com Salada de Cevadinha **25**
Frango Salteado ao Limão **23**
Frango Tandoori **27**
Geladinho de Champagne **73**
Gelatina de Caqui e Anis Estrelado **67**
Maçã Assada com Limão **61**
Manga Grelhada Com Suco de Limão **63**
Peru Grelhado com Molho Chilli Cítrico **29**
Pimentão e Alho-poró refogados em Vinagre Balsâmico **19**
Risoto de Salmão Defumado **49**
Robalo Grelhado com Molho Picante **41**
Rolinhos Vietnamitas com Molho **21**
Salada de Camarões com Amendoim, Hortelã e Grapefruit **13**
Salada de Manga e Agrião **11**
Salada de Pato & Papaya Verde **15**
Salada Morna de Feijões e Quiabo **9**
Sardinhas com Tabule de Hortelã **45**
Sopa de Dill e Abobrinha Italiana **5**
Sopa de Lentilhas Picante **3**
Sopa de Pimentão e Gengibre **7**
Sorbet de Papaya e Limão **71**
Tofu Salteado com Gergelim **53**

Créditos das fotos

Octopus Publishing Group Limited / Jean Cazals 20 / Stephen Conroy 73 / Jeremy Hopley 11 / Dave Jordan 3, 9, 23, 45, 47 / Sandra Lane 5, 24, 56, 62 / David Loftus 19, 22, 38, 42, 64, 66 / Neil Mersh 21, 40, 69, 70 / Sean Myers 8, 12, 18, 28, 32, 41, 43, 48, 58, 63, 74 / William Reavell 4, 10, 25, 26, 34, 44, 49, 51, 53, 54, 55, 57 / Simon Smith 7, 27, 31, 33, 35, 37, 39, 46, 52, 59, 61, 65 / Ian Wallace 6, 13, 14, 15, 16, 30, 36, 50, 60, 67, 68, 71, 72 / Philip Webb 17, 29

Impressão: Intergraf 07/09

Geladinho de CHAMPAGNE

Esta combinação de Champagne e morangos cria uma sobremesa perfeita para o verão

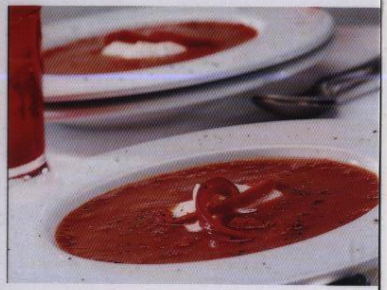
Serve: **6** Prep: **25** min, mais o tempo de esfriar e congelar
Cozimento: **5-10** minutos

Kcal **211** KJ **895** Proteínas **0** g
Gorduras **0** g CHO **47** g

O que você precisa

açúcar, 250 g
água, 300 ml
champagne, 300 ml
limão 1, suco
laranja 1, suco
morangos, para servir

Sopa de Pimentão
E GENGIBRE



Legumes assados e gengibre fresco dão a esta sopa um sabor muito rico.

Serve: **4** Prep: **20** min, mais resfriamento
Cozimento: **45** minutos

Kcal **112** KJ **473** Proteínas **6** g
Gorduras **2** g CHO **21** g

O que você precisa

pimentão vermelho 3, divididas em duas partes
cebola roxa 1, cortada
dentes de alho 2, não descascados
azeite de oliva, 1 colher de chá
gengibre fresco 5 cm, ralado
sementes de cominho em pó, 1 colher de chá
sementes de coentro em pó, 1 colher de chá
batata grande 1, picada
caldo de legumes, 900 ml
queijo cremoso light ou queijo cottage light, 4 colheres de sopa
sal e pimenta-do-reino

Sopa de Dill e Abobrinha
ITALIANA

Serve: **8** Prep: **10** min
Cozimento: **30–40** minutos

Kcal **86** KJ **360** Proteínas **3 g**
Gorduras **5 g** CHO **9 g**

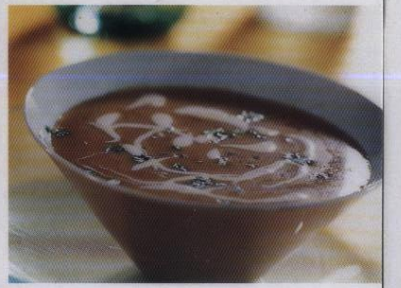
O que você precisa

azeite de oliva, 2–3 colheres de sopa
cebola grande 1, picada
dentes de alho 2, esmagados
abobrinhas italianas, 1 kg picadas
caldo de galinha, 1,2 a 1,5 litros
dill cortado finamente, 2–4 colheres de sopa
sal e pimenta

Guarnição:
creme de leite, 2–4 colheres de sopa
talos de dill

BOHEMIA
Desde 1853

Sopa de Lentilhas
PICANTE



Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **20-25** minutos

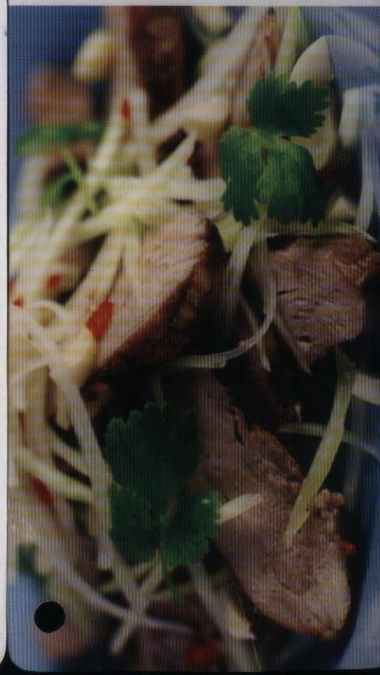
Kcal **197** KJ **837** Proteínas **13** g
Gorduras **2** g CHO **34** g

O que você precisa

lentilhas vermelhas, 50 g, lavadas
cebola 1, fatiada finamente
dente de alho 1, espremido
caldo de galinha, 350-450 ml
pasta de curry médio, ½ colher de chá
suco de limão

Guarnição:
creme de leite light
folhas de coentro picadas

Coleção Gourmet
paladar
O ESTADO DE S. PAULO
Light



Sopa de Pimentão
E GENGIBRE

Como fazer

Cozinhe os pimentões, a cebola e o alho em uma assadeira antiaderente, num forno pré-aquecido a 200° C durante 40 minutos, ou até que os pimentões comecem a formar bolhas.

Enquanto isso, refogue o gengibre, o cominho e o coentro por 5 minutos. Adicione a batata, mexa bem e tempere. Despeje o caldo de legumes e cozinhe lentamente por 30 minutos. Descasque os dentes de alho e pique até obter um purê. Adicione a cebola e o alho à mistura de batata. Tire a pele dos pimentões e coloque todos eles, menos uma metade, à sopa.

Retire a pele dos pimentões, reserve metade deles e e acrescente a outra parte à sopa. Cozinhe lentamente por 5 minutos. Bata a sopa num processador até obter um creme liso. Ponha de volta na panela e reaqueça.

Guarneça com o queijo cremoso e com o pimentão reservado cortado em tiras.

Sopa de Dill e Abobrinha
ITALIANA

Como fazer

Aqueça o azeite numa panela e frite levemente a cebola e o alho até ficarem macios, mas não corados. Adicione as abobrinhas, tampe a panela com papel manteiga e cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos até ficarem macias.

Acrescente o caldo, tampe e cozinhe lentamente por mais 10 a 15 minutos.

Bata as abobrinhas e um pouco de caldo de galinha num processador até ficar um creme homogêneo. Ferva este creme com o caldo de galinha restante, o dill, sal e pimenta.

Sirva com a guarnição de creme de leite e galhinhos de dill.

*** Sopa gelada ou congelada**

Esta sopa é excelente servida gelada e pode ser congelada por até 3 meses. Após o descongelamento, a consistência da sopa ficará melhor se ela for batida num processador antes de se colocar a decoração e servir.

Sopa de Lentilhas
PICANTE

Como fazer

Coloque a lentilha em uma panela com a cebola, alho e caldo de galinha e deixe ferver. Reduza o fogo, adicione a pasta de curry, mexa e tampe. As lentilhas e a cebola levam cerca de 20 minutos para amolecer - adicione mais água fervente se começarem a secar.

Bata a sopa em um processador e, em seguida, adicione suco de limão a gosto. Sirva nos pratos, regue com o creme de leite e salpique com as folhas de coentro.

*** Lentilhas vermelhas**

Essas lentilhas dão muito menos trabalho que os outros grãos. Elas não precisam ficar de molho antes de usar e podem ser armazenadas em um recipiente hermético por até um ano.

Coleção Gourmet Paladar publicado no Brasil pelo Jornal
O Estado de S. Paulo sob licença da Hamlyn, uma divisão da C
Publishing Group Ltd. - 1ª edição brasileira - 2009

Publicado na Grã-Bretanha em 2003 por
Hamlyn, uma divisão da Octopus Publishing Group Ltd.
2–4 Heron Quays, London E14 4JP.

Copyright © Octopus Publishing Group Ltd 2003, 2007.
Copyright para edição brasileira © 2009 Mifano Comunicações.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra pode
reproduzida ou utilizada em qualquer forma ou por quaisquer m
eletrônicos ou mecânicos, incluindo fotocópias, gravações ou po
qualquer meio de arquivamento e transmissão sem permissão p
escrito do editor.

Conteúdo
Diretor de Conteúdo : Ricardo Gandour
Editor Executivo: Ilan Kow
Teste de receitas e consultoria gastronômica: Celso Vieira Pinto

Administração e Negócios
Diretor Superintendente: Silvio Genesini Júnior
Diretor Executivo de Jornais e Internet : Odmar Almeida Filho
Diretor de Marketing e Mercado Leitor: Luis Fernando de Godo
Diretor de Marcas: Daniel D'Andrea
Gerente de Produto: Débora Huertas

Tradução: Julio de Andrade Filho.
Revisão: Clene Salles.
Diagramação: SGuerra Design.
Coleção desenvolvida no Brasil pela Mifano Comunicações.

ISBN 978-85-87333-73-5
ISBN 978-85-87333-74-2

Notas
Todas as análises nutricionais consideram uma porção:
Kcal–Calorias, KJ-Joules, CHO–carboidratos.

São usadas medidas-padrão em todas as receitas:
1 colher de sopa = uma colher de 15 ml
1 colher de chá = uma colher de 5 ml

O forno deve ser pré-aquecido à temperatura indicada.
Caso use um forno com ventilação, siga as instruções do fabrica
ajustar o tempo e a temperatura.
As frigideiras também devem ser pré-aquecidas.

É melhor que a pimenta-do-reino usada seja moída na hora, a n
as instruções recomendem o contrário.

Sugerimos usar ervas frescas, a menos que seja informado o cor
Se não for possível, use ervas secas como uma alternativa, mas
quantidades especificadas à metade.
Algumas receitas incluem nozes e outras sementes, bem como
camarão. Pessoas com alergia a esses alimentos devem evitar ta
Crianças abaixo de 3 anos com histórico familiar de alergia, asm
ou qualquer outro tipo de alergia também devem evitar comer
que contenham tais ingredientes.

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (C
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Coleção gourmet paladar light / [tradução Julio de Andrade Filh
Paulo : O Estado de São Paulo, 2009.

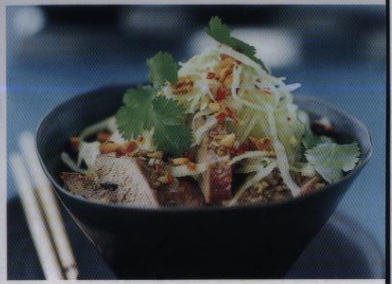
Título original: Booksmart -- ISBN 978-85-87333-74-2

1. Culinária 2. Culinária (Receitas) 3. Culinária (Receitas light).

09-05051 CD

Índices para catálogo sistemático:
1. Receitas culinárias light : Economia doméstica 641.5

Salada de Pato & Papaya
VERDE



Serve: **4** Prep: **10** minutos, mais marinagem e esfriamento Cozimento: **1** hora

Kcal **130** KJ **547** Proteínas **16** g
Gorduras **4** g CHO **8** g

O que você precisa

filés de peito de pato 2, sem pele e sem gordura
dente de alho 1, picado bem fininho
açúcar demerara, 1 colher de sobremesa
vinagre de arroz, 75 ml
pimenta dedo de moça, picada finamente
sal, 1 pitada
papaia verde, 1
amendoins e folhas de coentro, para decorar

Para marinar:

mel, 2 colheres de chá
cebola pequena, 1 picada finamente
dentes de alho 2, picado bem fininho
talo de erva cidreira 1, picado fininho
pó de 5 especiarias, 1 pitada
canela em pó, 1 pitada
pimenta dedo de moça, 1 pequena picada finamente
sal e pimenta-do-reino

Salada de Camarões com
AMENDOIM, HORTELÃ E GRAPEFRUIT

A grapefruit tem um leve sabor que vai bem com os camarões e o amendoim torrado desta receita.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **1-2** minutos

Kcal **117** KJ **488** Proteínas **11** g
Gorduras **5** g CHO **7** g

O que você precisa

grapefruit grande, 1
amendoim 40 g, torrado e picado
camarões grandes crus, 175 g, limpos
suco de grapefruit, 2 colheres de sopa
molho tailandês de peixe, ½ colher de sopa
cebolinhas 4, picadas finamente
hortelã 6 folhas, picadas finamente
pimenta dedo-de-moça grande 1, fatiada finamente
pimenta-do-reino, uma pitada
noz moscada ralada, uma pitada
salada verde, 4-5 folhas

Salada de Manga
E AGRIÃO

Esta salada refrescante tem muita vitamina C e beta-caroteno.

Serve: **4** Prep: **15** min Cozimento: **2** minutos

Kcal **93** KJ **393** Proteínas **3** g
Gorduras **4** g CHO **14** g

O que você precisa

azeite de oliva, 1 colher de sopa
vinagre de vinho branco, 1 colher de sopa
mostarda de Dijon, 1 colher de chá
açúcar mascavo, 1 colher de chá

manga madura firme, 1
grapefruit rosada, 1
agrião, 125 g
pinoles, 75 g
sal e pimenta

Salada Morna de Feijões
E QUIABO

Serve: **2** Prep: **5** min Cozimento: **5** minutos

Kcal **305** KJ **1290** Proteínas **20** g
Gorduras **3** g CHO **51** g

O que você precisa

quiabo 250 g, cortado fininho
dentes de alho grandes 2, triturados
água, 150-175 ml
feijão branco cozido e escorrido, 175 g
feijão roxo cozido e escorrido, 175 g, escorrido e lavado
suco de limão, 2 colheres de chá
azeite de oliva, 4 colheres de chá
mix de ervas frescas picadas juntas, 1 punhado grande
pimenta-do-reino
2 fatias grossas de pão integral com casca

Salada de Pato & Papaya
VERDE

Como fazer

Misture todos os ingredientes da marinada numa tigela. Acomode os filés de pato e deixe marinar por 2 a 3 horas.

Coloque os filés marinados numa assadeira e leve ao forno pré-aquecido a 150°C por 1 hora. Retire-os do forno, deixe que esfriem e corte-os em fatias.

Numa vasilha, misture o alho, o açúcar, o vinagre, a pimenta e o sal, mergulhe as fatias de papaia neste tempero e acrescente as fatias de pato. Para servir, salpique com os amendoins torrados e decore com as folhas de coentro.

*** Comprando mamões**

Se você não encontrar um mamão verde, use então 2 papayas pequenos e duros. Nesta receita, as tiras de mamão absorvem os sabores dos outros ingredientes.

*** Cinco especiarias em pó**

O ingrediente five spice é um tempero chinês de especiarias, encontrado em lojas de produtos orientais.

Salada de Camarões com
AMENDOIM, HORTELÃ E GRAPEFRUIT

Como fazer

Corte a grapefruit ao meio e retire os gomos e o suco. Descarte a membrana mais espessa e corte os gomos em pedaços pequenos. Misture os amendoins torrados.

Cozinhe o camarão em uma panela de água fervente por 1-2 minutos, até que fique rosado. "Escorra bem e junte-os à grapefruit, junto com o suco, o molho de peixe, as cebolinhas, e o hortelã picado.

Salpique a salada com a pimenta dedo-de-moça picada, a noz moscada ralada e a pimenta do reino e mexa bem. Forre uma tigela grande com as folhas de salada verde e arrume sobre elas a salada de camarões. Sirva imediatamente."

Salada de Manga
E AGRIÃO

Como fazer

Faça o molho. Misture o azeite de oliva extra-virgem, o vinagre, a mostarda, o açúcar, o sal e a pimenta.

Descasque a manga e corte a polpa em fatias. Descasque a grapefruit e retire os gomos entre as membranas, cortando-os em pedaços.

Esprema o suco da grapefruit e adicione uma colher de sopa deste ao molho. Coloque o agrião com as fatias de manga e a grapefruit numa tigela."

Torre levemente os pinoles em uma frigideira seca, agitando-os com frequência. Espalhe-os sobre a salada, então coloque o molho e sirva.

Salada Morna de Feijões
E QUIABO

Como fazer

Salteie os quiabos em uma frigideira antiaderente, em 2 colheres de sopa de azeite de oliva, para retirar o excesso de viscosidade, até que estejam macios.

Enquanto isso aqueça lentamente os feijões numa panela com o suco de limão, Escorra-os, acrescente os quiabos salteados, o alho, o azeite de oliva, as ervas e a pimenta. Misture delicadamente e sirva com as fatias de pão integral.

*** Escolhendo ervas frescas**

Use ervas como a salsa, estragão, cerefólio, coentro e dill ou funcho para dar sabor a esta salada.

Frango Salteado
AO LIMÃO

Serve: **2** Prep: **10** min Cozimento: **15** minutos

Kcal **186** KJ **783** Proteínas **27** g
Gorduras **5** g CHO **10** g

O que você precisa

azeite de oliva, 2 colheres de chá
cebola 1, finamente fatiada
dentes alho grandes, 2 esmagados ou fatiados bem finos
peito de frango desossado sem pele 200 g, cortado em cubos
casca de limão ralada, 1 colher de sopa
espigas de mini-milho, 10 a 12, cortadas no meio em diagonal
vagem de ervilha torta, 175-250 g fatiadas na diagonal
suco de limão, 2 colheres de sopa
cominho em pó, 1 colher

Rolinhos Vietnamitas
COM MOLHO

Serve: **4** Prep: **15** min

Kcal **40** KJ **170** Proteínas **2** g
Gorduras **1** g CHO **7** g

O que você precisa

papel de arroz para rolinhos primavera, 12 folhas
cenoura 1, cortada em juliana
pepino 1, dividido ao meio, sem sementes e cortado em juliana
shimeji branco, 125 g
cebolinhas 2, finamente picadas
folhas de hortelã, 15 g
folhas de coentro, 15 g

Molho:

molho de peixe vietnamita, 2 colheres de sopa
suco de limão, 3 colheres de sopa
açúcar, 2 colheres de chá
pimenta dedo-de-moça 1, finamente picada

Pimentão e Alho-poró
REFOGADOS EM VINAGRE BALSÂMICO

Cozinhar as pimentas e o alho-poró em vinagre balsâmico lhes dá um suave sabor adocicado.

Serve: **4** Prep: **5** min Cozimento: **20** minutos

Kcal **76** KJ **315** Proteínas **2** g
Gorduras **5** g CHO **6** g

O que você precisa

azeite de oliva, 1 ½ colheres de sopa
alho-poró 2, cortados em pedaços de 1 cm
pimentão amarelo 1, cortado em pedaços grossos de 1 cm
pimentão vermelho 1, cortado em pedaços grossos de 1 cm
vinagre balsâmico, 3 colheres de sopa
salsinha,1 maço picado
sal e pimenta

Ceviche de Vieiras
COM ERVAS

O ceviche é um prato peruano em que os peixes são "cozidos" pela acidez do suco de limão.

Serve: **4** Prep: **20** minutos, mais a marinagem

Kcal **100** KJ **420** Proteínas **12** g
Gorduras **5** g CHO **3** g

O que você precisa

vieiras grandes 10, lavadas
suco de limão, 150 ml de
óleo de girassol, 1 ½ colheres de sopa
cebola pequena picada, 1 ½ colheres de sopa
estragão picado, ½ colher de sopa
dill picado, ½ colher de sopa
cebolinha picada, ½ colher de sopa
salsa picada, ½ colher de sopa
rodelas de limão, para guarnecer

Frango Salteado
AO LIMÃO

Como fazer

Aqueça a wok e aqueça o azeite, em seguida, cozinhe a cebola e o alho, tampados, até ficarem macios.

Adicione o frango, a raspa do limão e o milho, e cozinhe, tampado, por 5 minutos. Acrescente as ervilhas tortas, o suco de limão e o cominho, salteie rapidamente, tampe e cozinhe por mais 5 minutos até que o frango esteja bem cozido."

Sirva com arroz integral cozido, mas lembre-se de que ele não está incluído na análise nutricional.

Rolinhos Vietnamitas
COM MOLHO

Como fazer

Coloque o papel de arroz em água quente por 1 a 2 minutos até que amoleçam. Escorra bem e cubra as folhas com uma toalha úmida.

Divida a cenoura, o pepino, os cogumelos, as cebolinhas, a hortelã e o coentro entre as folhas. Enrole o papel arroz sobre o maço de legumes e cubra-os com a toalha úmida até a hora de servir.

Misture todos os ingredientes para o molho. Ponha os rolinhos sobre um prato e sirva com o molho.

BOHEMIA
Desde 1853

Pimentão e Alho-poró
REFOGADOS EM VINAGRE BALSÂMICO

Como fazer

Aqueça o azeite e cozinhe os alhos e os pimentões muito suavemente, tampados, por 10 minutos.

Adicione o vinagre e cozinhe por mais 10 minutos sem tampa. Os legumes deverão ficar amarronzados por causa do vinagre e todos os líquidos já deverão ter evaporado.

Tempere a gosto e polvilhe a salsinha um pouco antes de servir.

Ceviche de Vieiras
COM ERVAS

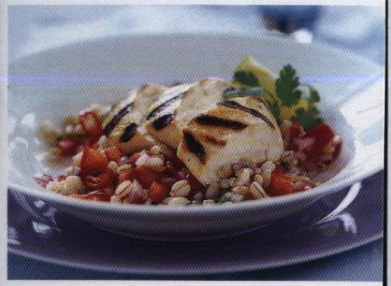
Como fazer

Coloque as vieiras em uma tigela e derrame o suco de limão sobre elas. Cubra com filme plástico e deixe repousar por um dia inteiro, mexendo de vez em quando.

Quando estiver pronto para servir, escorra o suco de limão das vieiras e misture-as no óleo. Adicione a cebola picada e as ervas e misture bem. Enfeite com as rodelas de limão.

Sirva com pão integral, se quiser, mas lembre-se de que o pão não está incluído na análise nutricional.

Frango Grelhado com
SALADA DE CEVADINHA



A cevadinha tem uma textura agradável e pode ser utilizada como alternativa ao arroz.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **10** minutos

Kcal **274** KJ **1146** Proteínas **27** g
Gorduras **5** g CHO **31** g

O que você precisa

filés de frango, 4 sem osso e sem pele
azeite de oliva, 1 colher de sopa
cevadinha 125 g, cozida
cebola roxa 1, picada bem fininha
pimenta dedo de moça, 1 picada finamente
folhas de coentro picadas, 4 colheres de sopa
limões 2, raspas da casca e suco
pimentão vermelho 1, picado bem fininho
sal e pimenta

Guarnição:
quartos de limão
talos de salsa

Frango Tandoori

Serve: **4** Prep: **10** min, mais o tempo de marinar
Cozimento: **20** minutos

Kcal **196** KJ **825** Proteínas **32** g
Gorduras **5** g CHO **7** g

O que você precisa

filés de frango desossados e sem pele, 4

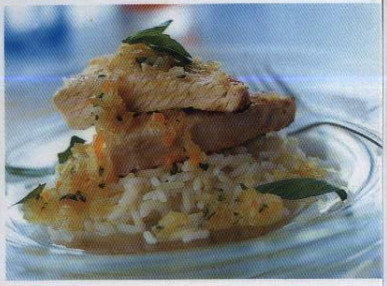
Marinar à Tandoori:

iogurte natural desnatado, 300 ml
gengibre picado, 1 cm
dente de alho 1, triturado
páprica, 2 colheres de chá
pimenta malagueta em pó,1 colher de chá
purê de tomate, 1 colher de sopa
limão, 1/2, casca ralada e suco
sal e pimenta-do-reino

Para servir:

folhas de salsa
limão cortado em quatro
salada mista (opcional)

Peru Grelhado com
MOLHO CHILLI CÍTRICO



Serve: **4** Prep: **15** min Cozimento: **25** minutos

Kcal **324** KJ **1375** Proteínas **41** g
Gorduras **2** g CHO **37** g

O que você precisa

limões 2, a casca ralada e o suco
açúcar, 125 g
cebola 1, finamente picada
pimenta dedo de moça, 2 finamente picadas
dente de alho 1, espremido
água, 100 ml
medalhões de peru, 4 x 175 g
sal e pimenta-do-reino
arroz basmati, para servir
folhas de manjericão rasgadas, para guarnecer

Escalope de Filé
MARINADO NA CERVEJA PRETA

Estes escalopes são marinados em cerv preta, o que lhes confere um sabor suculento.

Serve: **4** Prep: **15** min, mais o tempo de mari
Cozimento: **10-12** minutos

Kcal **216** KJ **913** Proteínas **39** g Gorduras **5** CHO **2** g

O que você precisa

escalopes de cordeiro (carré sem osso aparados
cerveja preta, 150 ml
azeite de oliva, 3 colheres de chá
dente de alho 1, espremido
folhas secas de louro, 2, trituradas
açúcar mascavo, 1 colher de chá
pimenta-do-reino

Frango Grelhado com
SALADA DE CEVADINHA

Como fazer

Aqueça a grelha. Pincele cada filé de frango com um pouco de azeite e deixe grelhar por 4 a 5 minutos de cada lado. Corte cada filé em 4 fatias.

Misture o azeite restante com a cevada e adicione a cebola, a pimenta, o coentro, a casca e o suco de limão, e o pimentão. Adicione sal e pimenta e mexa para misturar.

Sirva a cevadinha sobre o frango e decore com a salsinha e as fatias de limão.

Frango Tandoori

Como fazer

Misture todos os ingredientes da marinada e tempere com sal e pimenta-do-reino. Fure os filés de frango com um garfo e mergulhe-os na marinada. Cubra e deixe marinar durante a noite, virando de vez em quando.

Coloque o frango em uma grelha bastante quente e deixe-o grelhar durante cerca de 10 minutos de cada lado, ou até que o frango fique macio.

Enfeite com a salsa e sirva com os pedaços de limão, e a salada. Estes não estão incluídos na análise nutricional.

*** Cozinhando o frango tandoori**

Se for mais conveniente, você pode cozinhar os pedaços de frango por 20 minutos em um forno pré-aquecido a 240° C.

Peru Grelhado com
MOLHO CHILLI CÍTRICO

Como fazer

Cozinhe lentamente juntos o suco e as raspas de limão, o açúcar,a cebola, as pimentas, o alho e a água por 15 minutos, com atenção pois a mistura pode queimar.

Aqueça a chapa ou a grelha. Tempere os medalhões e deixe grelhar durante 5 minutos de cada lado.

Sirva sobre uma camada de arroz e despeje o molho sobre eles, enfeitando com o manjericão. O arroz não está incluído na análise nutricional.

Escalope de Filé
MARINADO NA CERVEJA PRETA

Como fazer

Coloque os escalopes em uma única cama em um prato raso. Despeje sobre eles a c e o azeite e adicione o alho, louro, piment açúcar. Deixe repousar, coberto, durante p menos 4 horas, ou durante a noite.

Tire a carne da marinada, reservando o líq Asse os escalopes numa grelha pré-aqueci por 10-12 minutos, virando uma vez. Regu escalopes com colheradas do líquido reser para evitar que ressequem.

Filé Mignon ao Curry
VERDE

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **10-15** minutos

Kcal **128** KJ **536** Proteínas **17** g
Gorduras **5** g CHO **4** g

O que você precisa

bifes de filé mignon 300 g, fatiados bem fino
cebola roxa 1, cortada em fatias finas
pasta de curry verde, 1 colher de sopa
vagem de ervilha torta, 125 g cortadas no comprimento
água, 150 ml
folhas de manjericão, um punhado pequeno

Filé Mignon ao molho
DE PIMENTA VERDE

A pimenta verde é mais suave do que as outras pimentas.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: cerca de **10** minutos

Kcal **128** KJ **536** Proteínas **17** g
Gorduras **5** g CHO **4** g

O que você precisa

bifes de filé mignon, 4 x 75 g
pimenta verde em salmoura, 1 colher de sopa, escorrida
molho shoyu light, 2 colheres de sopa
vinagre balsâmico, 1 colher de chá
tomates cereja 8, cortados no meio
talos de tomilho, para guarnecer

Avestruz & Cozido de
COGUMELOS FRESCOS

A carne de avestruz tem um sabor entre a carne bovina e a carne de caça, de baixo teor de gordura

Serve: **4** Prep: **15** min Cozimento: **1** hora e **20** minutos

Kcal **310** KJ **1309** Proteínas **50** g
Gorduras **5** g CHO **4** g

O que você precisa

carne magra de avestruz 500 g, cortada em cubos
cebola 1, cortada em cubos
talos de salsão 2, picados
cenoura 1, cortada em pedaços
caldo de galinha, 300 ml
vinho tinto, 300 ml
folhas de louro, 2
purê de tomate, 1 colher de sopa
cogumelos frescos (shiitake, paris, shimeji), 125 g
folhas de salsa picada, 2 colheres de sopa
sal e pimenta

Caçarola de Coelho
COM LEGUMES

Este é um prato robusto, ideal para ser degustado em um dia de inverno.

Serve: **4** Prep: **10** min
Cozimento: cerca de **1** hora

Kcal **218** KJ **917** Proteínas **25** g
Gorduras **5** g CHO **13** g

O que você precisa

carne magra de coelho, 375 g, picada em cubos
alecrim picado, 1 colher de sopa, mais alguns extras para a guarnição
ervas finas, 1 colher de sopa
farinha de trigo, 1 colher de sopa
azeite de oliva, 1 colher de chá
cebola roxa 1, cortada em quatro
casca de laranja, 1
tomates secos desidratados, 4, reidratados e picados
vinho tinto, 150 ml
lentilhas, 50 g, lavadas
sal e pimenta-do-reino

Filé Mignon ao Curry
VERDE

Como fazer

Aqueça uma wok antiaderente e frite a carne por 2 minutos. Retire com uma escumadeira, deixando os sucos na panela.

Reaqueça a panela e doure a cebola, mexendo, por 1 minuto. Adicione o curry e salteie por mais 1 minuto. Adicione a água e as ervilhas, retornando a carne para a panela. Salteie tudo por mais 5 minutos. Quando a carne estiver pronta, acrescente as folhas de manjericão e salteie por mais 30 segundos. Sirva com arroz, mas lembre-se de que ele não está incluído na análise nutricional.

*** Pasta de curry verde**

Para fazer o seu próprio curry verde, coloque os seguintes ingredientes em um processador e bata até conseguir uma pasta espessa:

15 pimentas verdes, 4 dentes de alho cortados ao meio, 2 talos de erva cidreira finamente picados, 2 folhas de limão picadas, 2 cebolas pequenas picadas, 50 g de folhas frescas de coentro, 1 pedaço de cerca de 2,5 cm de gengibre picado, 2 colheres de chá de sementes de coentro, 1 colher de chá de pimenta-do-reino, 1 colher de chá de raspas de casca de limão, ½ colher de chá de sal e 2 colheres de sopa de óleo de amendoim. Você pode guardar esta pasta em um recipiente hermético na geladeira por até 3 semanas.

Filé Mignon ao molho
DE PIMENTA VERDE

Como fazer

Aqueça bem uma panela canelada de ferro e asse os bifes de filé por 2 a 3 minutos de cada lado. Retire-os da panela e mantenha-os aquecidos.

Acrescente as pimentas, o molho de soja, o vinagre e os tomates e cozinhe tudo lentamente até que os tomates estejam macios. Regue os filés com o molho obtido e decore com os talos de tomilho.

Avestruz & Cozido de
COGUMELOS FRESCOS

Como fazer

Coloque a carne, a cebola, o aipo e a cenoura em uma panela grande com o caldo de galinha, o vinho, o louro e o purê de tomate. Misture e tempere. Tampe e cozinhe em fogo baixo por 1 ½ hora

Aproximadamente 15 minutos antes do término desse tempo, adicione os cogumelos. Na hora e servir, acrescente a salsa e misture.

*** Folhas de louro**

Elas podem ser frescas ou secas, mas lembre-se que as secas têm um sabor muito mais forte do que as frescas.

Caçarola de Coelho
COM LEGUMES

Como fazer

Coloque a carne num saco plástico junto
farinha e as ervas.

Aqueça o azeite numa panela e frite a car
até dourar. Adicione a cebola, a casca de
e os tomates.

Acrescente o vinho e adicione água suficie
apenas para cobrir a carne. Tempere
generosamente. Tampe e cozinhe em fog
de 40 minutos a 1 hora, ou até que a car
esteja macia e os vegetais cozidos

Enquanto isso, cozinhe as lentilhas em águ
fervente por 20 minutos. Escorra-as e acre
ao coelho 10 minutos antes do tempo pre
de cozimento, sempre em fogo baixo. Dei
ferver por 10 minutos. Retire a casca da la
enfeite com alecrim.

Espaguete com Salmão
DEFUMADO & ASPARGOS

A combinação de salmão defumado e aspargos com creme de leite oferece um deleite especial.

Serve: **2** Prep: **5** min Cozimento: **10-12** minutos

Kcal **340** KJ **1140** Proteínas **30** g
Gorduras **5** g CHO **46** g

O que você precisa

espaguete integral, 125-175 g
espargos, 150 g
salmão defumado, 125 g, cortado em pedaços
queijo cremoso light ou queijo cottage light, 4 colheres de sopa cheias
estragão picado, 2 colheres de sopa
noz moscada ralada

Sardinhas com Tabule
DE HORTELÃ

Tabule e sardinhas fazem uma combinação muito boa, pois o sabor do trigo de quibe contrasta com o óleo do peixe.

Serve: **2** Prep: **10** min Cozimento: **15-20** minutos

Kcal **270** KJ **1134** Proteínas **16** g
Gorduras **6** g CHO **40** g

O que você precisa

caldo de galinha, 300-350 ml
trigo de quibe, 50-75 g
azeite de oliva, 1 colher de chá
limão 1, raspas da casca e suco
hortelã, 1 maço grosseiramente picado
sardinhas frescas, 2 a 3 de tamanho médio para grande, cerca de 50 g cada, limpas

Para servir:
salsinha
fatias de limão

Filé de Pargo Grelhado
COM SALADA DE FOLHAS

As sementes de abóbora contêm ferro, magnésio e zinco, enquanto as sementes de girassol são uma boa fonte de vitamina E.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **10** minutos

Kcal **203** KJ **856** Proteínas **37** g
Gorduras **5** g CHO **3** g

O que você precisa

filés de pargo, 4 x 175 g
salada de folhas variadas, 200 g
sementes de abóbora, 1 colher de chá
sementes de girassol, 1 colher de chá
azeite de oliva, 2 colheres de chá
cebolinhas, 1 maço, picadas, para guarnecer

Robalo Grelhado com
MOLHO PICANTE

Este molho de tomate picante dá um b
contraste com a carne macia e carnosa
robalo.

Serve: **4** Prep: **15** min, mais a marinagem
Cozimento: **6-8** minutos

Kcal **185** KJ **777** Proteínas **30** g
Gorduras **5** g CHO **4** g

O que você precisa

filés de robalo, 4 x 150 g
fatias de limão
talos de salsa, para decorar

Molho picante:
tomates italianos, 4 sem pele e sementes
pimenta dedo de moça, 1 picada finamer
dentes de alho 2, picados finamente
azeitonas pretas, 50 g, sem caroço e finamente picadas
cebola pequena 1, picada
azeite de oliva, 2 colheres de sopa
suco de limão, 4 colheres de sopa
sal e pimenta-do-reino

BOHEMIA
Desde 1853

Espaguete com Salmão
DEFUMADO & ASPARGOS

Como fazer

Cozinhe o macarrão em água fervente até estar al dente. Escorra-o e retorne para a panela.

Enquanto isso, cozinhe os aspargos em água fervente por 2 minutos ou até ficarem tenros. Escorra.

Misture o salmão defumado, o queijo cremoso, os aspargos, o estragão e um pouco de noz moscada ralada ao espaguete. Sirva imediatamente.

*** Queijo cottage**

Olhe atentamente os detalhes nutricionais do queijo cremoso. Às vezes pode ser enriquecido com creme de leite, o que aumenta o teor de gordura.

Sardinhas com Tabule
DE HORTELÃ

Como fazer

Ferva o caldo de galinha, adicione o trigo para quibe e ferva lentamente por 10 a 15 minutos, até que esteja cozido. Escorra bem e, em seguida, acrescente o azeite de oliva, as raspas e suco de limão e hortelã. Adicione um pouco mais de caldo de galinha se o tabule parecer muito seco.

Enquanto isso, cozinhe as sardinhas em uma frigideira moderadamente aquecida, virando-as quando começarem a chiar. Pincele com um pouco de azeite ou suco de limão, se quiser, mas normalmente elas contêm óleo suficiente.

Sirva as sardinhas sobre o tabule com a salsa e as fatias de limão.

Filé de Pargo Grelhado
COM SALADA DE FOLHAS

Como fazer

Aqueça a frigideira e grelhe os filés de pargo por 4 minutos de cada lado.

Enquanto isso, misture junto a salada de folhas, as sementes de abóbora e sementes de girassol e o azeite. Sirva os filés com a salada guarnecidos com a cebolinha.

**** Salada mista de folhas***

As saladas prontas de folhas que se encontram no supermercado podem ser uma boa compra. Elas têm uma grande variedade de diferentes sabores e texturas, a preços bem razoáveis - e você não precisa nem lavar ou cortar as folhas!

Robalo Grelhado co
MOLHO PICANTE

Como fazer

Primeiro faça o molho. Pique os tomates e misture com a pimenta, alho, azeitonas, azeite, suco de limão, sal e pimenta-do-rei Deixe descansar por ao menos 1 hora.

Aqueça uma grelha ou chapa. Grelhe os fil de robalo por 3 a 4 minutos de cada lado em seguida, guarneça com a salsa. Sirva co molho picante e as fatias de limão.

*** tomates italianos**

Se não for possível comprar tomates italianos fres tomates pelados em lata são um bom substituto.

Aipo-rábano, Batatas
E ASPARGOS AO MOLHO REMOULADE

Adicionar alcaparras, pepinos em conserva e mostarda deixará o molho remoulade deliciosamente picante.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **7** minutos

Kcal **176** KJ **733** Proteínas **9**g
Gorduras **5** g CHO **26** g

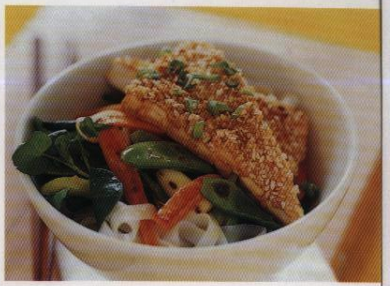
O que você precisa

aipo-rábano, 500 g
batatas, 375 g
azeite de oliva, 1 colher de chá
aspargos frescos, 500 g, cortados

Molho Remoulade:

maionese light, 1 colher de sopa
iogurte natural desnatado, 150 ml
mostarda de Dijon, 1 colher de chá
pepinos em conserva, 6, picados bem fininho
alcaparras, 2 colheres de sopa, picadas
estragão picado, 2 colheres de sopa
sal e pimenta

Tofu Salteado com
GERGELIM



Este nutritivo prato vegetariano tem sua origem na Tailândia e no Japão.

Serve: **4** Prep: **15** min Cozimento: **10** minutos

Kcal **400** KJ **1680** Proteínas ?? g
Gorduras **12** g CHO?? g

O que você precisa

óleo de gergelim, 1 colher de chá
molho teriyaki, 2 colheres de sopa
tofu firme, 400 g, cortado em 4 fatias grossas
sementes de gergelim, 2 colheres de sopa
vinagre de arroz, 1 colher de sopa
shoyu, 2 colheres de chá
óleo de amendoim, 1 colher de sopa
ervilhas tortas, 16 unidades
cenoura, 1, cortada em tiras finas
brotos de feijão, 125 g
cebolinhas, 2
macarrão de arroz, 250 g, preparado de acordo com as instruções do pacote
talos de agrião, 50 g

Cuscuz de Legumes
GRELHADOS

Este prato do norte da África é composto por legumes crocantes e coloridos.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **20** minutos

Kcal **287** KJ **1200** Proteínas **9** g
Gorduras **5** g CHO **56** g

O que você precisa

cuscuz marroquino (ou cuscuz de semolina), 300 g
água fervente, 500 ml
pimentões vermelhos 2, cortados em quatro
pimentão amarelo 1, cortado em quatro
abobrinhas baby 6, cortadas ao meio no comprimento
cebolas roxas 2, cortadas em fatias
tomates cereja, 24
dentes de alho 2, finamente picado
azeite de oliva, 1 colher de sopa
aspargos frescos, 100 g
limão 1, casca ralada e suco
salsa picada, 2 colheres de sopa
hortelã picada, 2 colheres de sopa
sal e pimenta

Risoto de Salmão
DEFUMADO

Um risoto de sabor delicado que é tão gostoso quanto parece.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **25** minutos

Kcal **390** KJ **1660** Proteínas **18** g
Gorduras **4** g CHO **70** g

O que você precisa

azeite de oliva, 2 colheres de chá
cebola 1, cortada bem fina
dentes de alho 2, espremidos
risoto de arroz, 300 g
vinho branco seco, 150 ml
caldo de legumes, 900 ml
queijo cottage, 125 g
salmão defumado, 125 g, cortado em pedaços
cebolinha, dill ou salsinha picados, 4 colheres de sopa
sal e pimenta

Aipo–rábano, Batatas
E ASPARGOS AO MOLHO REMOULADE

Como fazer

Corte o aipo e as batatas em palitos, mas mantenha os retirar legumes separados.

Cozinhe o aipo em água fervente levemente salgada por 2 minutos, ou até ele ficar macio. Adicione as batatas e cozinhe por mais 2 minutos ou até que estejam tenras. Escorra os legumes e resfrie sob água corrente.

Enquanto isso, misture os ingredientes utilizados para o molho e reserve.

Aqueça o azeite e frite os aspargos durante 2-3 minutos até que comecem a dourar.

Misture o aipo e batata com o molho e divida em 4 pratos. Coloque os aspargos por cima e sirva.

Tofu Salteado com
GERGELIM

Como fazer

Misture o óleo de gergelim e 1 colher de sopa do molho teriaki e pincele sobre ambos os lados do tofu. Salpique a metade das sementes de gergelim sobre um dos lados de cada pedaço de tofu. Misture o restante do molho teriaki com o vinagre e shoyu e reserve.

Aqueça uma wok e unte com um pouco de óleo de amendoim. Adicione o tofu, com o lado das sementes para baixo, e cozinhe por 2 minutos. Salpique com as sementes de gergelim restantes, em seguida vire e cozinhe por mais 2 minutos até ficar crocante. Retire o tofu e o mantenha aquecido. Corte a parte branca das cebolinhas em tiras e pique a parte verde.

Unte a wok com um pouco mais de óleo e, em seguida, adicione a vagem, a cenoura, os brotos de feijão e os palitos de cebolinha. Salteie por 2-3 minutos até que fiquem crocantes, mas tenros. Coloque o molho reservado e salteie por 1 minuto.

Divida a massa quente entre tigelas mornas. Adicione o agrião, despeje conchas dos vegetais e, por cima, coloque o tofu. Guarneça com a cebolinha picada.

Cuscuz de Legumes
GRELHADOS

Como fazer

Ponha o cuscuz em uma tigela grande, adicione a água, cubra e deixe descansar durante 10 minutos, enquanto prepara os ingredientes restantes.

Disponha os pimentões, as abobrinhas, as cebolas e os tomates numa assadeira, regue com azeite de oliva e leve ao grill pré-aquecido do forno por 5 a 6 minutos, virando os legumes de vez em quando.

Adicione os espargos e grelhe por mais 2-3 minutos, até que os legumes estejam tenros e ligeiramente chamuscados. Quando os pimentões estiverem mais frios, retire as peles.

Separe os grãos do cuscuz com o garfo. Misture com os legumes, o suco e a raspa do limão, as ervas, sal e pimenta e pode servir.

Risoto de Salmão
DEFUMADO

Como fazer

Aqueça o azeite e frite a cebola e o alho durante 2-3 minutos até que eles começar amolecer.

Misture o arroz e refogue por 1 minuto. Adicione o vinho e cozinhe até que tenha absorvido.

Abaixe o fogo e adicione o caldo de legur uma concha de cada vez, mexendo e adicionando outra somente quando a ante tenha sido absorvida. Continue até esgotar caldo. Isso levará aproximadamente 20 mir

Acrescente o queijo cottage, o salmão defu e as ervas, tempere com sal e pimenta e si

Manga Grelhada
COM SUCO DE LIMÃO

Deleite-se com esta deliciosa sobremesa quando for a época de mangas.

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **10** minutos

Kcal **87** KJ **373** Proteínas **1** g
Gorduras **0** g CHO **21** g

O que você precisa

mangas 4
limões 2, cortados em quatro
raspa da casca, para decorar
iogurte natural, de consistência firme, para servir (opcional)

Maçã Assada com Limão

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **45** minutos

Kcal **102** KJ **435** Proteínas **1** g
Gorduras **0** g CHO **26** g

O que você precisa

maçã vermelha 4, graúdas
limão 1, cortado em 4 fatias
açúcar mascavo light, 50 g
canela, 1 colher de chá

Espaguete com Molho
DE ERVAS

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **12** minutos

Kcal **287** KJ **1217** Proteínas **9** g
Gorduras **4** g CHO **57** g

O que você precisa

Espaguete, 300 g

Molho:
folhas de orégano picadas, 2 colheres de sopa
salsinha picada, 2 colheres de sopa
vinagre balsâmico, 2 colheres de sopa
vinagre de vinho tinto, 2 colheres de sopa
suco de laranja, 2 colheres de sopa
dente de alho pequeno, 1, triturado
azeite de oliva, 1 colher de sopa
sal e pimenta

Abóbora com Molho
DE FEIJÃO ROXO

Serve: **4** Prep: **10** min Cozimento: **15** minutos

Kcal **237** KJ **1000** Proteínas **11** g
Gorduras **4** g CHO **42** g

O que você precisa

caldo de legumes, 600 ml
abóbora japonesa, 1 kg, cortada em quatro e sem sementes
espinafre, 125 g
arroz cozido, para servir

molho de feijão roxo:

azeite de oliva, 1 colher de sopa
dentes de alho 4, cortados finamente
pimentão vermelho, picado bem fino
tomates 2, picados
feijão roxo cozido, 400 g, escorrido e enxaguado
molho de pimenta dedo-de-moça, 1-2 colheres de sopa
coentro picado, maço pequeno
sal

Manga Grelhada
COM SUCO DE LIMÃO

Como fazer

Aqueça uma frigideira. Usando uma faca afiada, remova a pele das mangas e corte cada uma em fatias grossas, de cada lado do caroço. Coloque as fatias na frigideira e cozinhe durante 5 minutos de cada lado.

Distribua as mangas nos pratos com as fatias de limão. Decore com as raspas de limão e sirva com uma porção de iogurte natural, se quiser. O iogurte não está incluído na análise nutricional.

Maçã Assada com Limão

Como fazer

Retire o miolo de cada maçã com uma pequena faca e aumente o buraco ligeiramente. Coloque as fatias do limão em uma tigela e polvilhe o açúcar e a canela sobre elas.

Coloque uma fatia de limão no centro de cada maçã. Coloque as maçãs em uma assadeira forrada com papel-alumínio. Deixe assando em um forno pré-aquecido a 180° C, por 45 minutos.

*** Alternativas**

Você pode usar as variedades de maçã Granny Smith, Gala ou Fuji na elaboração deste prato.

Espaguete com Molho
DE ERVAS

Como fazer

Cozinhe o macarrão em água fervente levemente salgada por 12 minutos ou até que fique al dente.

Enquanto isso, coloque os ingredientes do molho em uma pequena caçarola, tempere levemente e deixe ferver, em seguida, retire do fogo. Deixe em infusão durante 5 minutos.

Escorra o macarrão e retorne-o para a panela. Despeje o molho sobre o macarrão e misture bem. Sirva imediatamente.

*** Num toque oriental**

Para dar à massa um sabor picante, do tipo oriental, substitua o molho por este: 2 colheres de sopa de molho de pimenta tailandês, 3 colheres de sopa de shoyu light, 2 colheres de sopa de coentro picado e a raspa da casca e o suco de 1 limão.

Abóbora com Molho
DE FEIJÃO ROXO

Como fazer

Ferva o caldo de legumes numa panela grande e cozinhe a abóbora, tampada, por aproximadamente 15 minutos, ou até começar a ficar macia.

Enquanto isso, faça o molho. Aqueça o azeite e frite o alho e a pimenta por 5 minutos, mexendo frequentemente, até ficarem bem macios. Adicione o tomate, os feijões, o molho de pimenta e o sal, e deixe ferver por 5 minutos até ficar suculento.

Escorra a abóbora, reservando o caldo, e recoloque-a na panela. Adicione o espinafre, tampe e cozinhe por cerca de 1 minuto até que o espinafre murche.

Misture 8 colheres do caldo que ficou reservado e o coentro picado no molho e despeje sobre os legumes com uma concha. Sirva com arroz, se quiser, mas lembre-se de que ele não está incluído na contagem nutricional.

Sorbet de Papaya
E LIMÃO

Algumas gotas adicionais de suco de limão dão um toque especial a este sorbet.

Serve: **4** Prep: **30** min, mais o tempo de congelamento
Cozimento: **7** minutos

Kcal **182** KJ **769** Proteínas **1** g
Gorduras **0** g CHO **47** g

O que você precisa

açúcar granulado, 125 g
água fria, 150 ml
papaia maduro, 1 de aproximadamente 500 g, descascados e cortado em cubos
limões 2, suco e raspas da casca de 1 limão, sem a parte branca
fatias de limão, para decorar

Figo com Mel

Esta atraente sobremesa leva apenas alguns minutos para fazer, e tem um sabor maravilhoso.

Serve: **4** Prep: **10** min, mais o tempo para gelar

Kcal **210** KJ **890** Proteínas **8** g
Gorduras **5** g CHO **36** g

O que você precisa

figos frescos 6, cortados bem finos
iogurte natural desnatado, 450 ml
mel, 4 colheres de sopa
pistache picado, 25 g

Gelatina de Caqui e Anis
ESTRELADO

Frutas frescas e exóticas podem ser usadas para fazer deliciosas gelatinas!

Serve: **6** Prep: **15** min, mais o tempo na geladeira
Cozimento: **8-10** minutos

Kcal **122** KJ **518** Proteínas **3** g
Gorduras **0** g CHO **29** g

O que você precisa

suco de laranja, 600 ml
anis estrelado, 1
açúcar cristal, 75 g
gelatina, 15 g
caqui duro 2, descascados e cortados em cubos
mirtilos, 75 g

Para servir:

physalis
fatias grossas de caqui

Anéis de Abacaxi
ASSADOS COM CANELA

Serve: **4** Prep: **5** min Cozimento: **20** minuto

Kcal **100** KJ **430** Proteínas **1** g
Gorduras **0** g CHO **26** g

O que você precisa

abacaxi pequeno 1, descascado e sem o mi
açúcar mascavo escuro, 50 g de açúcar
canela em pó, 1 colher de chá
pimenta malagueta em pó, pitada
açúcar, para polvilhar
queijo cremoso light, para servir (opciona

Sorbet de Papaya
E LIMÃO

Como fazer

Aqueça a água com o açúcar até que ele dissolva. Aumente o fogo e ferva a água por 5 minutos. Deixe esfriar.

"Separe 2 colheres de sopa do papaia em cubos e bata o restante no processador com a calda de açúcar frio, até obter um creme liso.

Misture o suco de limão e as raspas nesse purê de papaia, em seguida, despeje numa forma. Congele durante 3 horas.

Retire do congelador e bata com um garfo para quebrar os cristais de gelo e deixar a textura mais aerada. Misture com o papaia reservado, volte para o congelador e deixe congelar até ficar sólido. Retire do congelador 10 minutos antes, e sirva com as fatias de limão.

Figo com Mel

Como fazer

Disponha firmemente as fatias de figo na parte inferior de 4 taças. Despeje o iogurte sobre os figos e deixe gelar durante aproximadamente 10-15 minutos.

Para servir, regue cada taça com uma colher de mel e polvilhe com pistache.

*** O visual é importante**

Sirva esta sobremesa em taças de vidro ou em pratos de louça para mostrar as belas cores e texturas dos ingredientes.

Gelatina de Caqui e Anis
ESTRELADO

Como fazer

Separe 6 colheres de suco de laranja. Aqueça levemente o restante do suco com o anis estrelado e açúcar por 2-3 minutos, agitando frequentemente, até que o açúcar se dissolva. Deixe esfriar. Descarte o anis estrelado.

Coloque suavemente o suco de laranja reservado e a gelatina em uma tigela em banho-maria, e deixe até que a gelatina tenha dissolvido.

Retire a gelatina do fogo. Deixe esfriar por 5 minutos e, em seguida, misture com o suco de laranja. Despeje a mistura em 6 formas individuais. Deixe resfriar na geladeira por 20 minutos.

Misture os cubos de caqui e o mirtilo na gelatina. Leve de volta à geladeira e deixe gelar por 4 horas para ficar firme.

Mergulhe as formas em água morna para soltar a gelatina, depois vire de cabeça para baixo nos pratos. Sirva enfeitada com physalis e as fatias de caqui.

Anéis de Abacaxi
ASSADOS COM CANELA

Como fazer

Corte o abacaxi em anéis de 1 cm e seque cada anel levemente com papel toalha. Coloque todos os ingredientes restantes em um grande saco plástico e misture bem.

Coloque alguns dos anéis de abacaxi no saco e sacuda bem até ficarem besuntados e, em seguida, ponha-os numa assadeira forrada com papel-alumínio. Repita o procedimento com os anéis restantes.

Polvilhe com o açúcar e asse em um forno pré-aquecido a 200° C, por 20 minutos. O queijo cremoso vai bem com esses anéis de abacaxi, mas não está incluído na análise nutricional.

Light

O Paladar traz para você o que há de melhor e mais completo no mundo da gastronomia. E a Coleção Gourmet Paladar foi criada com este conceito: receitas sofisticadas, muito fáceis de fazer, num formato inovador. Um prazer na hora de preparar e servir.

ISBN 978-85-87333-74-2

9 788587 333742

BOHEMIA
Desde 1853

CAIXA

Geladinho de
CHAMPAGNE

Como fazer

Coloque o açúcar e a água em uma panela grande e aqueça até que o açúcar se disso

Misture o champanhe e sucos de frutas no xarope de açúcar e, em seguida, coloque r recipiente raso para congelar. Quando a m estiver congelada nas bordas, mas ainda m centro, despeje no processador e bata até macia. Retorne ao congelador.

Continue batendo em intervalos até que a massa fique cremosa, lisa e branca. Sirva co morangos.

*** Usando uma máquina de fazer sorvete**
Se estiver usando uma máquina dessas, siga a rec a etapa 2, em seguida, despeje a massa no recipi bata e congele.